



## J+S-Kids: Introduction à la gymnastique – Leçon 7

# Découvrir la nature

### Auteur

Sylvia Gerber, experte J+S Gymnastique et membre de la Commission de discipline Gymnastique

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5-8 ans  
Taille du groupe 8-20 enfants  
Env. du cours herbe, ruisseau, forêt  
Aspects de sécurité Procéder à une reconnaissance du lieu avant la leçon. Pas de jeu sur des barrages et en eau profonde.  
Il est conseillé d'avoir un moniteur supplémentaire. Par la même occasion, il est conseillé de se munir d'une trousse de secours ainsi que d'un téléphone mobile avec les numéros d'urgence. Les parents doivent être prévenus à l'avance.

### Objectifs/But d'apprentissage

Découvrir la nature et ressentir les différents éléments.

### Indications

Aucune

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse                 | Matériel |
|-------|--|---------------------------------------|----------|
| 5'    | <b>Expérience: sentir ses pieds</b><br>Tout le monde court, saute, bondit à pieds nus sur l'herbe.   | Enlever les chaussures<br>Sur l'herbe |          |
| 2'    | <b>Cueillir de l'herbe</b><br>Qui arrive à cueillir de l'herbe avec ses doigts de pied?<br><b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Par groupes de six: quelle équipe arrive à faire le plus gros tas de gazon de la même manière?</li><li>L'herbe cueillie doit être transportée dans une zone marquée à environ 8-10m de la zone de cueillette. Elle doit être transportée en sautillant.</li></ul> |                                       |          |
| 8-10' | <b>Danse de la chenille</b><br>Au moins six enfants essayent de construire une chenille. Ils se mettent en colonne et s'accrochent à la personne de devant par la taille. La personne de devant essaye d'attraper la dernière. Si elle y arrive, effectuer un changement à la tête de la chenille.   |                                       |          |

#### PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse                          | Matériel                 |
|-------|--|--|--------------------------|
| 5'    | <b>Course-slalom dans le ruisseau</b><br>Le groupe court en colonne avec un peu d'espace entre chaque enfant jusqu'à l'endroit voulu. A chaque fois, le dernier enfant sprint à travers le slalom humain jusqu'en haut de la colonne. Sitôt que le dernier enfant se trouve au milieu de la colonne, le suivant peut partir.   | La colonne qui court doit avoir un rythme lent |                          |
| 5'    | <b>Construction de kern en pierre</b><br>Groupes de 3-5 enfants. Quel groupe rassemble le plus de pierres en 1 minute? Les pierres doivent être entreposées dans un territoire choisi précédemment (marquage) et transportées une par une. Tâche supplémentaire: quel groupe parvient en premier à placer 10 pierres l'une sur l'autre sans que la sculpture s'écroule?<br><b>Variante:</b> Quel groupe parvient à construire le kern le plus haut en 3 minutes? |  | Pierres plates (rivière) |



|     |  |  |         |
|-----|--|--|---------|
| 5'  | <b>Traversée du ruisseau</b><br>Quel groupe parvient à traverser le ruisseau sans avoir les pieds mouillés?<br><b>Variante:</b> Sous forme d'estafette: la 1 <sup>re</sup> moitié du groupe se tient d'un côté du ruisseau et la 2 <sup>e</sup> moitié de l'autre. Quelle équipe parvient à changer 2x de côté sans se mouiller les pieds et retourner comme au départ le plus vite possible?                    | Il est possible d'installer des pierres supplémentaires dans l'eau.  |         |
| 5'  | <b>Tir au but</b><br>Groupe de 3. Chaque enfant rassemble 9 pierres. Choisir 3 rochers-cibles. Chaque tir réussi équivaut à 1, 2 et 3 points. Chaque enfant choisit la distance de lancer lui-même. Quel groupe rassemble le plus de points? Plusieurs passages.<br><b>Variante:</b> Dos aux cibles, lancer les pierres entre les jambes écartées.   | Sécurité: la distance entre les lanceurs doit être assez grande. Il est interdit de se trouver devant un enfant qui lance. | Pierres |
| 5'  | <b>Faire l'inventaire</b><br>Le moniteur montre 10 objets différents. Chaque enfant doit aller chercher ces objets. Celui qui se fait toucher par un concurrent pendant le trajet doit lui donner son objet directement.   | Objets: différentes sortes de feuilles, pierres, fruits, etc. (objets trouvés dans la nature)                              |         |
| 5'  | <b>Course d'aveugle</b><br>B bande les yeux de A et guide ce dernier sur une distance déterminée. Arrivés à destination, les 2 enfants restent un moment sur place et B laisse une trace à l'endroit où il se trouve. B mène ensuite A par la même route à l'envers. Lorsqu'ils arrivent au point de départ, A enlève le bandeau et tente de refaire le chemin qu'il vient de faire. Comment cela se passe-t-il? | Pullover, veste, linge, etc. comme bandeau pour les yeux   |         |
| 5'  | <b>Jeu d'attrape avec des pierres</b><br>Choisir 2-3 chasseurs. Parmi les non-chasseurs, répartir 5-7 petits cailloux. Les cailloux peuvent se transmettre entre les non-chasseurs. Lorsqu'un chasseur touche un non-chasseur, ce dernier doit lui donner sa pierre (s'il en a une). Combien de temps dure le jeu jusqu'à ce que toutes les pierres soient rassemblées par les chasseurs?                        | Les chasseurs peuvent être reconnus par des t-shirt de couleur par exemple   |         |
| 10' | <b>Cache-cache pyramide</b><br>L'enfant chasseur veille sur 5 pyramides faites en bois. Les autres enfants qui se font voir sont prisonniers. Si un enfant (qui n'a pas été reconnu) parvient à détruire une pyramide, les autres enfants sont libérés et peuvent repartir se cacher pendant que le chasseur reconstruit les pyramides.  |  |         |

#### PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu   | Organisation/Esquisse  | Matériel  |
|-------|---|--|---|
| 10'   | <b>Construction de barrage</b><br>Deux équipes: au départ, entreposer une grosse branche entre deux pierres à travers le ruisseau. Ensuite, bloquer le courant en mettant plusieurs gros rochers afin de construire un gros mur. Boucher les trous au moyen de branches et de petites pierres. Quelle équipe réussit son barrage le plus rapidement possible? |  | Rocher, branche, mousse   |
| 5'    | <b>Ricochets</b><br>Essayer de faire des ricochets avec des pierres plates. A qui appartient la pierre qui fait le plus de ricochets?   |  | Pierres plates  |
| 10'   | <b>Régate de bateaux en écorce</b><br>Groupes de 3. Les enfants reçoivent un plan de construction (un morceau d'écorce à utiliser comme coque, une petite branche à utiliser comme mât, un morceau de journal à utiliser comme voile), cherchent ensuite le matériel nécessaire et construisent leur bateau. Quel bateau est le plus rapide?                  | Plan de construction.<br>Le courant du ruisseau doit être faible<br>Délimiter la régata au moyen de branches | Morceau d'écorce<br>Papier journal<br>Petites branches            |
|       | Se baigner dans l'eau calme et ensuite faire des grillades.   |  | Maillot de bain/short de gymnastique<br>Saucisses, pain, boissons |